Seelenstark – Dein Monatsimpuls für mentale Stärke

#05 September 2026



Herzlich Willkommen zu meinem Newsletter „Seelenstark“, in dem ich euch monatlich rund um das Thema seelische Gesundheit informieren möchte.
In diesem Monat dreht sich der Newsletter rund um das Thema Akzeptanz, durfte ich diesen Sommer daran selber arbeiten, weil ich durch eine Bandscheibenoperation meines Mannes zwei Tage vor unserem geplanten Urlaub akzeptieren musste, dieses Jahr nicht nach Dänemark zu fahren. Und obwohl die Sommerferien dann ganz anders waren, kann ich sagen, dass ich einen schönen Sommer hatte.

Herzliche Grüße, eure Kerstin

Gut zu wissen

Was bedeutet Akzeptanz?

In der modernen Psychologie bedeutet Akzeptanz zunächst, die gegenwärtige Realität wahrzunehmen und anzuerkennen, wie sie ist – auch wenn sie unangenehm, schmerzhaft oder nicht den eigenen Vorstellungen entspricht.

Akzeptanz bedeutet nicht Zustimmung

Akzeptanz heißt nicht, dass ich eine Situation richtig oder gut finden muss.
Ich kann akzeptieren, dass etwas passiert ist, und gleichzeitig sagen:
„Das finde ich ungerecht.“
„Das wollte ich nicht.“
„Das hätte ich mir anders gewünscht.“
Akzeptanz beschreibt zunächst die **Anerkennung der Realität**, nicht meine Bewertung dieser Realität.
Auch ich hätte mir gewünscht, in den Urlaub zu fahren und mit den Füßen in der Ostsee zu stehen.

Akzeptanz bedeutet nicht Gutheißen

Etwas anzunehmen bedeutet nicht, es innerlich abzusegnen.

Gerade bei schmerzhaften oder ungewollten Ereignissen kann der Satz hilfreich sein:
„Ich akzeptiere, dass es so ist – aber ich muss nicht akzeptieren, dass es mir gefällt.“
Bei unserem abgesagten Urlaub beispielsweise: Ich konnte akzeptieren, dass wir aufgrund der Erkrankung meines Mannes nicht fahren können. Das bedeutet nicht, dass ich die Situation schön finde oder nicht enttäuscht sein darf. Natürlich darf da auch eine Träne der Enttäuschung fließen.
Akzeptanz und Enttäuschung können gleichzeitig existieren.

Akzeptanz bedeutet nicht Aufgeben

Das ist eine besonders wichtige Unterscheidung.
Aufgeben bedeutet häufig:
„Es hat sowieso keinen Sinn. Ich kann nichts tun.“
Akzeptanz dagegen fragt:
„Was kann ich jetzt tun, nachdem ich anerkannt habe, dass die Situation so ist?“
Akzeptanz kann sogar der **Ausgangspunkt für Veränderung** sein.
Erst wenn ich aufhöre, gegen eine nicht veränderbare Realität anzukämpfen, wird Energie frei für die Frage:
Was liegt jetzt noch in meiner Hand?
Ich habe dann dafür gesorgt, dass unsere Tochter wenigstens eine Woche Urlaub bekommen hat, der Sohn war bereits versorgt.

Akzeptanz bedeutet nicht passives Ertragen

Akzeptanz bedeutet auch nicht, alles über mich ergehen zu lassen.
Ich kann eine Situation anerkennen und **trotzdem handeln**.
Wenn ich beispielsweise feststelle:
„Meine Arbeit belastet mich seit Monaten.“
Dann bedeutet Akzeptanz nicht:
„Dann muss ich das eben aushalten.“
Sondern:
„Ich erkenne an, dass es mir momentan so geht. Und jetzt überlege ich, was ich verändern kann.“
Vielleicht brauche ich ein Gespräch, neue Grenzen, Unterstützung, eine Veränderung meiner Arbeitsweise oder langfristig sogar einen beruflichen Wechsel.
Akzeptanz schafft Klarheit – und Klarheit ermöglicht Handlung.

Ich war sehr dankbar über den wunderschönen Sommer in Deutschland und darüber, dass wir einen Garten haben, in dem wir den genießen konnten.

Zusammengefasst heißt das für mich:
Akzeptanz bedeutet: Ich sehe die Realität, wie sie ist.
Ich erlaube mir, zu fühlen, was da ist.
Ich muss es nicht gutheißen.
Aber ich kann entscheiden, wie ich damit umgehen möchte.
Denn damit schließt sich auch der Kreis zur Resilienz, der Fähigkeit, mit widrigen Umständen des Lebens umzugehen.
Akzeptanz – Ich erkenne an, was gerade ist.
Flexibilität – Ich bin bereit, meinen Weg anzupassen.
Optimismus – Ich glaube daran, dass es wieder anders werden kann.
Zukunftsorientierung – Ich richte meinen Blick auf das, was jetzt möglich ist.

Übung des Monats

Kleine Resilienz-Übung: „Als es anders kam als geplant“

Denke an eine Situation aus der letzten Zeit, in der **etwas ganz anders gelaufen ist, als du es geplant oder erwartet hattest.**
Vielleicht war es eine abgesagte Reise, eine berufliche Veränderung, eine Enttäuschung oder etwas anderes, das du einfach nicht beeinflussen konntest.

Nimm dir einen Moment und beantworte für dich:
1. Was war mein ursprünglicher Plan?
Was hatte ich mir vorgestellt? Was sollte eigentlich passieren?
2. Was ist tatsächlich passiert?
Beschreibe die Situation möglichst sachlich.
3. Was musste ich akzeptieren?
Was konnte ich nicht verändern – auch wenn ich es mir anders gewünscht hätte?
4. Welche Gefühle waren da?

4. Welche Gefühle waren da?
Enttäuschung? Ärger? Traurigkeit? Angst? Hilflosigkeit?
→ **Nichts davon muss weg. Gefühle dürfen da sein.**
5. Wo hatte ich Handlungsspielraum?
Was konnte ich trotz der veränderten Situation selbst entscheiden, gestalten oder beeinflussen?
6. Was habe ich daraus gemacht?
Welchen neuen Weg habe ich gefunden? Was hat mir geholfen?

Beende die Übung mit:
**„Ich kann nicht immer bestimmen, was passiert.
Aber ich kann lernen, anzunehmen, was ich nicht verändern kann,
und meinen Handlungsspielraum dort zu nutzen, wo ich etwas bewirken kann.“**

Öl des Monats

Adaptiv eine Mischung für unerwartete Veränderungen und neue Situationen

Adaptiv unterstützt dich dabei, an die Veränderungen mit Ruhe und Zuversicht anzupassen. Die Mischung enthält u. a. Lavendel, Copaiba, Wildorange, Spearmint, Magnolie, Neroli und Rosmarin.

Mögliche Anwendungen:

Affirmation:

„Ich darf zur Ruhe kommen und mich auf die veränderte Situation einstellen.“

Nimm Adaptiv als Duftimpuls und verankere den Gedanken der Veränderung wie eine Affirmation. Gib dazu einen Tropfen in deine Handfläche, verreibe das Öl und atme aus der Hand ein paar mal tief ein und aus, um innerlich Raum für Ruhe zu schaffen.

Visualisierung „Mein neuer Weg“

Auch hierbei wird Adaptiv als Duftanker verwendet. Gleichzeitig stellst du dir vor, dass du an einer Weggabelung stehst.

Der alte Weg:

„So hatte ich es mir vorgestellt. So hatte ich das geplant.“

Die neue Richtung:

Wende dich wirklich in Gedanken einem anderen Weg zu.

„Wenn ich nicht mehr darum kämpfen würde, dass es so wird wie geplant – welchen Weg könnte ich jetzt wählen? Was sind meine Alternativen? Oder darf ich mich grade hier erst mal ausruhen und wieder zur Kraft kommen? Auch das ist ok!“



Hier kannst du dir Öle direkt bestellen, die die Akzeptanz stärken und dir helfen, deinen neuen Weg zu finden.

Veranstaltungen





Hier geht es zu den Veranstaltungen

Vielen lieben Dank für dein Interesse an meinem Newsletter! Ich freue mich über Rückmeldungen und wünsche dir bis dahin eine seelenstarke und achtsame Zeit!

Kerstin Altenrath I www.kerstin-altenrath.de I mail@kerstin-altenrath.com IMPRESSUM: Kerstin Altenrath Saarner Str. 239 45479 Mülheim an der Ruhr Tel. 0176/56615166 Deutschland